



安原の いま	総人口 4,527人 (前年比-33人) 【男 2,202人 女 2,325人】 安原地区公民館 〒390-0802 松本市旭2-11-13 TEL 0263-39-0701
-----------	--

安原地区新年顔合わせ会

1月29日、安原地区公民館にて「安原地区新年顔合わせ会」が開催されました。

例年開催していた新年会が新型コロナウイルス感染症の影響で2年間中止となっていました。今年は何んとか飲食無しのセレモニー方式で開催することができました。

約40人の参加があり、全員で記念撮影をした後、野村町



出席者全員で記念撮影

会連合会長から挨拶がありました。また、天白三町会の合併、民生児童委員の改選について報告がありました。

地区の繋がりが希薄になりつつある今、住民同士の繋がりを絆づくりがより一層大切であることを確認したとともに、これから1年、より活発な地域づくりを進めていくことを決意した会となりました。

臥雲市長にアタック！地域の元気な声を届けよう 市政広聴事業へおらがまちの自慢話



臥雲市長と意見交換する参加者

2月7日、安原地区公民館を臥雲市長が訪れ、三つの話題を元に、「地域コミュニティの再構築」について有益な意

見交換がありました。天白町・中ノ丁・東ノ丁の三町会合併については、役員となり手不足という共通問題が合併により解消されること、旧町名を残したいということ、旧町名の声があったことなどが報告されました。

ボランティア活動の「天白琥珀会」は、天白町の有志によって結成され、手焙煎のコーヒーを楽しむ会が次第に活動の場を広げ、仲間も増えています。「シフォンの会」も、一人暮らしのお年寄りを外に連れていく活動から始まり、やがて福祉ひろばでの「お茶

カフェあさば野」に発展。地域の絆づくりに貢献し、さまざまな場面で活躍しています。信大生が空き家で地域活動している「ロップキ」も、若い人が町を歩いていることが大切で、ゆるい関係で町とつながる。

良い睡眠で「やさしくなる」「かしくなる」「きれいになる」

令和5年3月2日、今年の安原地区福祉を語る集いは、睡眠指導士上級の浅野明子さんを講師に「よりよい睡眠のコツを知る」と題し、話をさせて頂きました。

おとなの4人に1人は睡眠に問題を抱えている、眠りの改善をしたいと悩む人は多い、とクイズの形式で講演の冒頭に説明がありました。

「大谷選手は9時間眠る」野球選手だけではなくアスリートの睡眠管理の重要性は広く認知されているそうです。

目覚めから眠りまでの流れ

よい睡眠を得るために、日々の習慣とすべきコツを教えてくださいました。毎朝決まった時間に起きて太陽光を浴び、朝食はよく噛んでバランスよく食べる。昼間は体を動かす。朝の決まったスケ



簡単なストレッチや深呼吸もコツのひとつです

最後の質問コーナーでは、よい眠りにつけないつらい悩みの相談もありました。この日の「コツ」が悩みの改善につながることを祈ります。

がつていることが長続きするポイント、と紹介されました。臥雲市長は、「いずれも他地区での課題であり、ヒントとして伝えたい。若者が町とつながる仕組みを後押ししたい」と結びました。

干支の兎をモチーフにした 押絵雛をつくらう！

新年のスタートにふさわしく、兎を題材にした「ツキを呼ぶ波うさぎ」の押絵雛講習会が安原地区公民館で開かれました。

松本では江戸時代後期、お殿様が奨励したことから武家の女性の趣味や習い事として、押絵雛づくりが盛んに行われ、この地独特の文化として定着しました。今回は松本押絵雛の復元制作にも携わるベラミ人形店の三村隆彦さんから、その技法を学びつつ、波

参加者全員が初めてとあって一つ一つの工程を実際

やってみせながら、丁寧な工程を進める三村さん。「兎は十二支の中でも楽な方なんですよ」の言葉に驚きながらも、黙々と創作を続けていると、次第に布の特性や綿の詰め具合、糊の塗り方等、何となく感覚がつかめ始め、すべての

パーツができあがりしました。約4時間後、皆が同じ材料で作っているはずなのに膨らみ方や跳ねる角度、何より赤



熱心に三村さんの手元を見つめる参加者

い目の位置でそれぞれ表情の違う、可愛い兎の押絵雛の完成です。



完成した「ツキを呼ぶ波うさぎ」

いちよう並木

「春早く咲くアネモネ」

栽培のポイント

チューリップ・パンジー・

ビオラと共に春の花壇プラン

ターを演出する花です。

キンポウゲ科

アネモネ属の多年草です。

原産地は地中海沿岸やアジア

で、多く自生する野生種より品種改良が進み親

しみのある花が誕生しました。

秋に球根を植え付けます。



寒さに耐えて咲くアネモネ

植え付け時の注意点を紹介いたします。気温が15度以下になった時点で植えると発芽率の向上につながります。丸みのある錐形の良く乾いた球根を入手し、酸性土壌を嫌うため植え付け前に石灰を施すことが大切です。錐形の尖った方を下に3cm程砂混じりの用土で覆い風通しの良い場所に植えます。チッソ肥料が多いと葉が茂り風通しが悪くなり、花は期待できず病害虫発生要因となります。カリ・リン酸肥料は他の花より多めに与え良い花を咲かせてください。

守ることは伝えること 橋倉家住宅の今②

県宝の維持管理

「県宝くらいじゃお金は出ないよ」と金岩博司さんと澤柳清一さんが言いました。この言葉から、県宝橋倉家住宅を守ることを大変さが伝わりました。

利用していかす

昨年10月末に開催された橋倉家住宅見学会で説明員のお二人に、今後の住宅の利用と活用について聞きました。安原のまち歩きのコース

ルートには欠かせない。立ち寄り参加者に知ってもらい興味をもってもらう。また、数年続けてきた読書会は継続して開催したい、と話しました。

また、金岩さんは、橋倉家住宅脇の「辻井戸」の復元の希望を言葉に。澤柳さんから

は将来、下級武家屋敷出身の高等教育で男女共学の礎を作った「澤柳政太郎」や、普通選挙運動の先駆者「木下尚江」の展示館になれば、と夢



次の世代にも伝えていきたい、江戸時代の建築物

を語りました。暖かくなれば、昨年からの利用を始めた信大有志のグループの住宅活動も加わります。